



## Erzdiözese München und Freising hilft Paaren online

### Beitrag

Anregungen für eine gelingende Paarbeziehung gibt die neue App „Paradies“, die Interessierte ab sofort kostenlos im App-Store von Apple oder im Google Play Store herunterladen können. Die neue App und die dazugehörige Webseite [www.damit-die-liebe-bleibt.de](http://www.damit-die-liebe-bleibt.de), die im Mai online gegangen ist, sind realisiert worden vom Institut für Kommunikationstherapie, einer Forschungseinrichtung der Erzdiözese München und Freising. Das Projekt hilft Paaren, an ihrer Beziehung zu arbeiten: Sie sollen mit Übungen und vertiefenden Informationen unter anderem dazu angeregt werden, regelmäßig Zeit in Gespräche zu investieren und so ihre Paarkommunikation zu verbessern. Die „Paradies“-App umfasst acht Tools zur Beziehungspflege: Darunter die Möglichkeit, einander Komplimente zu schicken, Beziehungsaufgaben zu verfolgen, gemeinsame Momente zu terminieren oder ein Album mit Erinnerungen zu pflegen. Die App hält auch dazu an, Stimmungen in der Beziehung zu notieren und sich darüber auszutauschen. Sie unterstützt mithilfe von gezielten Fragen zudem dabei, in schwierigen Situationen eine konstruktive und verständliche Mitteilung an den Partner zu formulieren und so konstruktive Gespräche zu ermöglichen. Durch das regelmäßige Nutzen der Tools wird ein Beziehungsbaum gepflegt: Werden Aufgaben zur Beziehungspflege gelöst, wachsen als Belohnung Blätter, die bei schwindender Achtsamkeit auch wieder verwelken können. Den Nutzern der „Paradies“-App steht auf der zugehörigen Webseite [www.damit-die-liebe-bleibt.de](http://www.damit-die-liebe-bleibt.de) ein Login-Bereich mit ergänzenden Materialien rund um das Thema Paarkommunikation sowie einem Video zu der App zur Verfügung. Finanziell gefördert wird das Projekt durch das Bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales.

**Hinweis:** Das Projekt wurde unter der Leitung von Dr. Sandra Hensel von einem Team aus Psychologen und Paartherapeuten des Instituts für Kommunikationstherapie e.V. München entwickelt. App und Website folgen inhaltlich den Konzepten von Dr. Joachim Engl und Dr. Franz Thurmaier, den Entwicklern der international bekannten Kommunikationstrainings EPL (Ein partnerschaftliches Lernprogramm) und KEK (Konstruktive Ehe und Kommunikation).

Bericht: Erzbischöfliches Ordinariat

Foto: Rainer Nitzsche



**Kategorie**

1. Kirche

**Schlagworte**

1. Bayern
2. München-Oberbayern